



## مدیریت رفتار کودکان زیر پنج سال

راهنمایی، یا تأدیب، طی یک رابطه گرم و دوستانه بسیار مؤثر است، چرا که فرزندان احساس می کنند ایمن و مورد حمایت است.

«آن گونه رفتار کنید که از فرزندان انتظار دارید»

«بیشتر سخنان مثبت و تقدیر آمیز بگویید تا منفی و ملامت بار»

کودکان کاوش می کنند و آزمایشاتی را برای کشف دنیای پیرامون خود و جایشان در آن انجام می دهند. آنها بالا می روند، می چشند، کنجکاو می کنند، می پرند، لمس می کنند، و هزاران سؤال مختلف می پرسند. این کارها به آنها کمک می کند دنیای اطراف خود را حس کنند و به حد و مرز خود پی ببرند.

می توانید همه این کاوش ها را با اطمینان از ایمن ماندن فرزندان و با قرار دادن چیزهای جدید فرا روی او انجام دهید. با انجام این کار، به فرزندان کمک می کنید به موازات اینکه دوران کوی خود را پشت سر می گذارد، تجربه، خرد و مهارت ها و لازم را کسب کنند.

«ثبات کلید موفقیت است»

«کودکان می خواهند دیگران را خشنود سازند – آنها می خواهند کارهای درستی انجام دهند»

# آنچه مؤثر است

- یک عالمه عشق، محبت و تعریف و تمجید را نثار فرزندتان کنید.
- به نحو واضحی با او ارتباط برقرار کنید. به فرزندتان بگویید که وقتی خوش رفتار است، اعتماد به نفس لازم برای آزمودن چیزهای جدید را کسب می کند. از فرزندتان تقدیر کنید تا رفتار مطلوب و مورد نظر شما را تکرار کند.
- دقیقاً مشخص کنید که از فرزندتان انتظار دارید چه کارهایی را انجام دهد و چه کارهایی را انجام ندهد. مرزها و محدوده های مشخصی را تعیین کنید.
- اگر مشکلی روی داد، راجع به آنچه اتفاق افتاده با او صحبت کنید. شاید برای حل مشکلات نیاز به کمک داشته باشد. اگر خیلی خردسال است و نمی تواند حرف بزند، فکر کنید ببینید چه اتفاقی افتاده – شاید خسته، گرسنه، یا سرخورده است و نمی تواند به شما بگوید.
- اگر فرزندتان از انجام کاری خودداری می کند، سعی کنید علت آن را بفهمید. شاید نیاز به توجه بیشتری دارد، سرخورده شده یا نسبت به خودش اطمینان ندارد. شاید فقط نیاز به یک بغل کردن و چند کلمه تشویق آمیز داشته باشد.
- راجع به پیامدهای انجام یک کار با فرزندتان صحبت کنید. به عنوان مثال، به او بگویید که اگر گربه را کتک بزند، ممکن است گربه او را چنگ بزند، یا اگر یک اسباب بازی را بیاندازد، ممکن است بشکند. سعی کنید توضیحاتی کوتاه و در حد فهم فرزندتان ارائه دهید.
- اگر از او بخواهید کاری را انجام ندهد، ولی او آن را انجام دهد، او را تأدیب کنید. مثلاً اگر کسی را کتک زده، از او بخواهید معذرت خواهی کند، یا اگر اتاق را به هم ریخته، مدتی او را از یک اسباب بازی محروم کنید و یا از او بخواهید در مرتب کردن اتاق به شما کمک کند.
- خودتان معذرت خواهی کنید. این کار به فرزندتان کمک می کند تا او هم معذرت خواهی را یاد بگیرد. همان طوری رفتار کنید که دوست دارید فرزندتان رفتار کند.
- صبور باشید. مدتی طول می کشد تا کودک اصول تأدیبی را فرا گیرد.
- برنامه ریزی کنید. اشیاء قیمتی را دور از دسترس کودکان قرار دهید. اگر فرزندتان خسته است، او را با خود به سوپرمارکت نبرید. و به فرزند خود بیاموزید که به چراغ راهنمایی توجه و از محل مخصوص عابر پیاده عبور کند.
- سعی کنید «نه» نگویید و همیشه جملاتی منفی به کار نبرید. به جای گفتن «در حیاط ندو» بگویید «در حیاط قدم بزن، اگر بدوی، ممکن است به خودت آسیب برسانی.»؛ یا به جای «نه، نمی توانیم به پارک بریم»، بگویید «شاید فردا بریم».
- انتظاراتی منطقی و واقع گرایانه داشته باشید – یک کودک خردسال نمی تواند برای مدتی طولانی ساکت و بی حرکت بنشیند و یا وقتی برای اولین بار خودش غذا می خورد، همه جا را کثیف می کند. می توانید به موازات اینکه فرزندتان بزرگ می شود و مهارت های بیشتری را فرا می گیرد، انتظارات و مقررات خود را تغییر دهید.

«راسخ، منصف و مهربان باشید»

«وقتی فرزندتان کار خوبی انجام می دهد، از او تقدیر کنید و زمینه ای فراهم کنید که این رویه را ادامه دهد»



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

# آنچه نتیجه عکس می دهد

- به گونه ای برنامه ریزی کنید که خوردن و خوابیدن کودک رأس ساعت مقرر انجام گیرد. این کار به بچه ها کمک می کند منظم شوند و احساس امنیت بیشتری کنند.
- خوش خلقی خود را حفظ کنید. گاهی برای تصمیم گیری بین اینکه آیا واقعاً می خواهید عصبانی شوید یا اینکه طرف جالب قضیه را ببینید فقط یک ثانیه وقت است. اگر فرزندان رژ لب را به صورتش مالیده، و شما بخندید، باز هم می توانید از او بخواهید که دیگر این کار را انجام ندهد و علت آن را هم شرح دهید.

«توجه و محبت زیاد نسبت به فرزندان موجب لوس شدن او نمی گردد»

«فریاد زدن و کتک زدن اوضاع را وخیم تر می سازد. به نظر من یک صدای آرام، از نزدیک، بهتر است»

## آنچه مؤثر نیست

- وقتی فرزندان مرتکب خطایی می شود، محبت خود را از او دریغ نکنید. این کار شما موجب می شود که او تصور کند او را دوست ندارید، در حالی که چیزی که شما دوست ندارید رفتار نادرست او است نه خودش.
- کتک زدن و تنبیه بدنی به فرزندان یاد نخواهد داد که او اشتباهی مرتکب شده است؛ بلکه این بد آموزی را خواهد داشت که کتک زدن دیگران کار خوبی است.
- فریاد زدن و جیغ کشیدن می تواند اوضاع را بدتر و به نزاعی جدی تبدیل کند. نفس عمیقی بکشید، یک دقیقه قدم بزنید و از فرزندان فاصله بگیرید، خونسردی خود را حفظ کنید.

«من از سایر پدر و مادرها ایده های زیادی می گیرم»

«شما الگوی فرزندان هستید»



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

«اسکیپ» (Skip) از والدین و مراقبت کنندگان جهت تربیت صحیح و اصولی کودکان حمایت می کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت زیر مراجعه کنید: [www.skip.org.nz](http://www.skip.org.nz)

ایمیل: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz) ، یا با این شماره تلفن تماس بگیرید: 04 916 3300

برای کسب اطلاعات بیشتر راجع به حمایت از والدین، به وب سایت [www.familyservices.govt.nz](http://www.familyservices.govt.nz) مراجعه و روی National Directory کلیک کنید.



S . k . I . P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)